

La quête vers la sobriété

Épisode 11 - étape 11

[Robert] Bonjour, bienvenue dans ce balado qui se nomme « La quête vers la sobriété » avec Robert Piché et ses invités. Aujourd'hui bien entendu, comme vous savez ceux qui nous suivent depuis le début, on est rendu à la onzième étape. On parle surtout du mouvement des associations anonymes et pour rester abstinent, nous les alcooliques on se base sur une méthode et cette méthode-là est appuyée par 12 étapes et le but du balado c'est qu'à chaque balado on parle d'une étape, aujourd'hui on est rendu à la onzième étape qui se lit comme suit : « Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu... » Le mot « conscient » est très important. « ...tel que nous le concevions. Lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner surtout la force de l'exécuter. » C'est de ça qu'on va discuter avec notre invité puis mon collaborateur. Donc restez avec nous, on se voit après la pause. Mais bonjour Jean-Marie.

[Jean-Marie] Hey, salut Robert.

[Robert] Merci d'être là présent. Jean-Marie est considéré comme mon frère, c'est qu'on se voit tellement souvent, ça fait tellement longtemps qu'on se connaît puis qu'on se côtoie ensemble dans ces fameuses associations anonymes là.

[Jean-Marie] Tout juste si on n'est pas des colocs.

[Robert] C'est ça. Et j'ai mon ami collaborateur fidèle Éric, Éric est avec nous, toujours aux couleurs de Dieu.

[Éric L] Tout le temps.

[Robert] Il faut croire que tu es avec les couleurs de Dieu toutes les fois, tu n'as jamais les mêmes couleurs, mais c'est toujours des couleurs gaies, des couleurs joyeuses.

[Éric L] Toujours parce que je suis joyeux, heureux et libre aujourd'hui.

[Robert] Ah ouais, c'est bien dit, c'est bien dit. Donc aujourd'hui bien entendu, on va parler de la onzième étape et avant on aime toujours discuter avec notre invité pour savoir d'où il vient, qu'est-ce qu'il fait puis pourquoi il est ici avec nous aujourd'hui. Toi Jean-Marie quand est-ce que tu as découvert ou que tu as compris ou que quelqu'un t'a dit que tu étais un alcoolique ?

[Jean-Marie] Ouf ! Avant que je consomme, j'avais déjà les comportements, j'avais déjà le côté-- Moi je dis souvent que j'ai deux vitesses, j'ai le turbo puis j'ai le reculon. Alors cette intensité-là, cette super ou cette hyper émotivité-là que j'avais, que je reconnaissais chez mes parents qui étaient tous les deux des dépendants puis multipoqués puis ce n'est pas juste alcoolique, c'est dépendance à tellement d'affaires.

[Robert] De toute façon la dépendance de l'alcoolisme ça mène à beaucoup d'autres dépendances.

[Jean-Marie] C'est rare aujourd'hui en 2024...

[Robert] Qu'on soit juste alcoolique.

[Jean-Marie] C'est rare puis pour ceux qui ne me connaissent pas, mon père c'est Jean Lapointe, mon père a ouvertement admis son problème d'alcool dans les années 70, il a ouvert une maison de thérapie, la Maison Jean Lapointe puis c'est sûr que dans mon enfance je me souviens de mes comportements, de cette hyper

émotivité-là, que je n'avais pas encore trouvé la manière de gérer, mais je me gérais du mieux que je pouvais dans toute mon enfance.

[Robert] Tu reconnaissais ces comportements-là chez tes parents ?

[Jean-Marie] Ben je me reconnaissais dans les comportements de mes parents sauf qu'eux autres--

[Robert] Puis tu voyais-- Pensaistu qu'ils étaient alcooliques pour autant ? Tu étais au courant ?

[Jean-Marie] C'était clair, je le savais.

[Robert] Il était déjà sorti de l'anonymat puis dire qu'il était alcoolique.

[Jean-Marie] Avant même ça Robert, mon père quand dans mon enfance, je savais que quand papa avait une bière devant lui, ça devenait un autre papa. Tout était différent, sa façon d'agir, sa façon de me faire des promesses qu'il ne tenait pas.

[Éric L] Ses comportements changeaient.

[Jean-Marie] Bah oui complètement, ses paroles, ses comportements et surtout j'avais associé que quand papa buvait, ça rendait ma mère malheureuse. Donc dans une famille où il y a une consommation dite sociale, normale, le père va prendre un verre de vin, la mère ne fait pas du boudin dans son bord puis elle n'est pas en maudit, mais ma mère oui. Alors j'ai tout de suite compris que quand papa buvait, il y avait quelque chose qui se créait dans--

[Robert] Une ambiance qui flottait dans l'air puis peut-être que ça faisait consommer ta mère parce qu'elle n'était pas contente de ça.

[Jean-Marie] Mais à ce moment-là maman je ne l'ai pas vu consommer de façon malsaine, c'est arrivé beaucoup plus tard. Ma mère, elle c'est plus dans la quarantaine qu'elle a développé un grave problème de dépendance à l'alcool puis elle en est morte à 49 ans. Tandis que à ce moment-là dans mon enfance de zéro à dix ans, je ne vois pas de dysfonctionnement dans les comportements de ma mère relié à son alcool. Par contre mon père, oui. Alors en bonne co-dépendante, ma mère souffrait énormément de l'alcoolisme, de mon père, de ses comportements.

[Robert] Ils disent qu'on fait souffrir environ une quarantaine de personnes autour de nous quand on est dans notre actif d'alcool.

[Jean-Marie] Oui, oui, puis là tu penses à tes conjoints/conjointes, les enfants, les amis proches.

[Robert] La famille au complet, les frères, les sœurs, les oncles, les tantes.

[Éric L] J'aime bien ce que tu dis, on a les comportements avant de consommer, je vais parler de moi. Moi à cinq, six ans, j'étais déjà manipulateur, menteur pour tout avoir ce que je voulais, mes parents avaient de l'argent.

[Robert] Sans alcool, bien entendu.

[Éric L] Sans alcool, je n'avais pas d'alcool, mais je savais comment déjà manipuler, j'avais déjà des comportements.

[Robert] Sans savoir que c'était ça.

[Éric L] C'est ça puis quand je suis devenu alcoolique, bah je ne savais pas que j'étais alcoolique, mais quand j'ai commencé à boire, ça s'est juste amplifié.

[Robert] Tu ne te rends pas compte que tu étais en train de manipuler les gens, toi tu pensais que c'était de même que la vie était.

[Éric L] Aujourd'hui, je suis capable de voir que j'avais un comportement avant de boire. Avant de consommer n'importe quelle substance.

[Robert] Quand tu as grandi avec cette ambiance-là puis cette idée-là puis cette réalisation là de ce qui se passait dans ta famille, quand tu as commencé à consommer toi-même, tu ne t'es pas dit à quelque part : « Ben je ne deviendrai pas comme ça moi non plus. »

[Jean-Marie] C'est sûr que je me suis dit ça. Je me suis dit : « Jamais je ne vais virer fou comme mon père ou comme ma mère. Jamais je ne vais en mourir comme ma mère, jamais je ne vais perdre le contrôle de ma vie comme j'ai vu autour de moi. » Et pour moi c'était tellement associé parce que moi j'ai consommé sur le tard. J'avais 33, 34 ans quand j'ai pris ma première conso. Donc ça, ça veut dire que toute ma vie jusqu'à cet âge-là --

[Robert] Tu avais un frein à cause de ce que tu avais vécu.

[Jean-Marie] Ma peur, Robert.

[Robert] C'est important que tu parles de la peur parce que pour les auditeurs qui nous écoutent, notre balado est surtout pour faire comprendre à ceux qui pensent que peut-être qu'ils ont un problème, d'où ça vient, comme toi tu as commencé sur le tard, tu avais peur pour le genre d'ambiance que tu as eu depuis le début, par contre tu étais comme au courant de ce qui allait se passer quand tu allais consommer.

[Jean-Marie] Il y a ça, mais il y avait probablement une double peur. Il y avait une peur inconsciente que je développe la maladie au point d'en perdre le contrôle et peut-être même d'en mourir et j'avais peur de tout d'un coup que j'aime ça, tout d'un coup que je perds le contrôle et j'ai tellement associé, comme tu viens de dire, à de la souffrance, que : « Je ne touche pas à ça. » Donc il y avait une forme de sagesse.

[Éric L] Mais tu étais conscient que tu avais peur de peut-être aimer ça ?

[Jean-Marie] Ben oui, c'est clair puis en même temps il y avait des substances qui me faisaient peur. Moi je me dis que je ne peux pas toucher à ça, j'en ai peur, je ne veux pas, on ne fera pas l'inventaire des consommations puis des substances, mais il y avait certaines substances qui me faisaient vraiment peur puis je me disais : « Je ne peux pas prendre ça, je vais virer fou, je me connaissais. » Donc tu sais, je ne vais pas la , mais la coke, admettons la coke, je n'en ai jamais fait puis c'est une maudite bonne affaire parce que fou comme je suis à jeun, s'il avait fallu que je tombe sur un sac de poudre.

[Éric L] Puis toi, j'imagine que tu es excessif. Tu es un excessif ?

[Jean-Marie] Bah oui c'est clair, comme je te disais tantôt moi j'ai deux vitesses.

[Robert] L'intensité, j'entends souvent ce mot-là à travers nous autres quand on jase entre nous les alcooliques, on parle souvent d'intensité. C'est drôle que tu dises ça parce que j'ai rencontré ton père, j'ai fait une couple de conférences, ton père était le côté entertainment puis moi j'étais le côté un peu plus sérieux. Quand on était en coulisses une fois, il m'avait dit, on était à Drummondville puis il m'avait dit : « Moi si ça avait été la coke dans mon temps, je suis certain que j'aurais fini addict à ça. » Puis c'est drôle que toi tu es son garçon puis tu me dis la même affaire. C'est drôle.

[Jean-Marie] Donc on peut dire qu'il a probablement beaucoup de génétique puis beaucoup de similitudes entre mon père et moi. Mais c'est clair qu'il y avait cette peur-là puis elle est importante, c'est bon que tu la soulignes Robert parce que ça a été un frein. Et le problème dans mon histoire à moi c'est que la peur a commencé à diminuer au profit de la curiosité et quand j'ai consommé pour la première fois à 33, 34 ans, j'étais dans un environnement-- J'étais nouvellement marié, j'avais des amis stables dans ma vie, j'avais un job stable donc j'avais tellement de stabilité que je me suis vendu l'idée que si je consomme --

[Robert] Que tu pouvais te permettre de consommer.

[Jean-Marie] Et que je n'allais pas perdre le contrôle de ma vie et que je n'allais pas chérir comme mes parents. Alors c'est important parce que dans mon histoire, c'était le début de la fin. Heureusement je n'ai pas consommé pendant 40 ans sauf que quand j'ai consommé, moi j'ai allumé comme un arbre de Noël, la première consommation j'ai tout de suite eu un buzz et je l'ai tout de suite aimé. Cannabis et alcool, les deux substances.

[Éric L] Ça a duré combien d'années ta consommation ?

[Jean-Marie] Mets une dizaine d'années.

[Robert] Déroutant.

[Éric L] Mais intense ?

[Jean-Marie] Non, moi ce n'était pas intense parce que je consommais le pied au fond sur le gaz et le pied au fond du break. j'avais tout le temps : « Ast*, j'aime ça, mets le break. En maudit que j'aime ça, je crisse les breaks. » Il fallait parce que j'avais une discipline.

[Robert] C'est une manière de te déculpabiliser de ta consommation, pourrais-tu dire ça ?

[Jean-Marie] Je ne sais pas si c'était de la déculpabilisation, peut-être.

[Robert] Parce que moi je m'entraînais le lendemain d'une bonne brosse, j'allais m'entraîner. C'est sûr que j'avais plus de misère à m'entraîner, la performance était moins bonne, mais je me forçais à garder la même performance pour inconsciemment, sans y penser, pour me déculpabiliser d'avoir pris un coup la veille.

[Jean-Marie] Il y a peut-être de ça, mais moi j'ai l'impression qu'au-delà de la culpabilité ou de me déculpabiliser, il y avait le fait que j'avais une discipline. J'aimais me lever tôt, j'aimais m'entraîner, j'aimais lire des livres de développement personnel, donc j'avais une discipline.

[Robert] À travers ça toi tu as--

[Jean-Marie] Jamais arrêté.

[Robert] Tu n'as jamais arrêté.

[Jean-Marie] Donc je n'ai pas chuté dans la force de la noirceur de la conso en oubliant tout le reste, c'est pour ça que je te disais que j'appuyais sur le break quand je trouvais que j'avais trop consommé ou que je voulais revenir à mes habitudes ou j'appuyais dans le fond au gaz.

[Éric L] Ta vie fonctionnait quand même ?

[Jean-Marie] Constamment.

[Éric L] Tandis que moi j'ai chuté complètement comme tu dis, j'aime bien son terme, dans la noirceur. Moi je suis tombé directement là.

[Robert] Toi, ouais c'est ça, ouais.

[Jean-Marie] Il y en a plein comme ça, mais moi quand j'écoute des partages Éric, il y a des partages auquel je ne peux pas m'identifier dans le sens que le gars ou la fille, il a consommé tellement au près que--

[Robert] Il a tout perdu.

[Jean-Marie] Il a tout perdu, fait faillite, c'est ramassé en prison, perdu son permis de conduire, il y a ça, il y a ça.

[Robert] Les enfants à la DPJ.

[Jean-Marie] La corde au cou, il a fait une tentative de suicide, finalement il y a quelqu'un qui le décroche puis il a un moment d'éveil, alors moi ce n'est pas mon histoire, mais le danger c'est d'entendre une histoire comme ça, tu te dis : « Ce n'est pas si pire. Je ne suis pas si mal finalement. »

[Robert] Encore, te déculpabiliser que ce n'était pas si pire. Il restera toujours que tu étais un alcoolique quand même.

[Jean-Marie] C'est clair, mais comme je te dis, j'avais des balises qui m'ont aidé et qui m'aident encore à ce jour parce que la discipline fait partie de ma vie, le bénévolat, l'entraînement, la méditation, une bonne alimentation.

[Robert] On était des consommateurs responsables.

[Jean-Marie] Je pense que oui.

[Robert] C'est ça.

[Jean-Marie] Je pense que oui.

[Robert] Comme moi j'étais responsable, comme je disais à ma femme puis je disais aux gens qui m'entourent, moi si je consomme, c'est sûr que dans un party je perds la boule puis je pars sur la brosse, mais je suis encore un bon père de famille, je suis capable de payer tout ce que ça coûte pour faire vivre, j'ai encore une maison, des voitures, un bon job, une bonne condition de travail, bon salaire, laissez-moi dans boire comme je veux boire. Mais je ne me le disais pas précisément de même, mais inconsciemment c'est ce que je me disais. « Je suis encore un bon père de famille, encore un bon mari puis encore un bon amant, de quoi vous vous plaignez ? »

[Jean-Marie] Et ça, ça peut te faire consommer longtemps.

[Robert] Bah c'est ça que les auditeurs doivent comprendre, c'est que tu peux être un gars responsable puis tu penses que tu as le droit de consommer.

[Éric L] Puis ce que tu viens de décrire, moi j'ai vécu ça la prison, tout ce que tu as dit moi, c'est ce que j'ai vécu puis moi c'est des gens comme vous autres qui m'impressionnent. Qu'à un moment donné vous réalisiez, sans avoir tout perdu : « Hey, je suis alcoolique. » Moi c'est ça qui m'impressionne. Moi j'étais à terre, je ne pouvais plus descendre plus bas. Tentative de suicide, prison, psychiatrie, j'ai tout fait ça, je suis tout allé là, je suis décédé, je suis revenu, j'ai rechuté puis moi c'est des gens qui le réalisent sans avoir tout perdu. Moi je trouve ça très impressionnant.

[Robert] Regarde aujourd'hui où est-ce que tu es rendu. Tu as des problèmes de santé aujourd'hui puis on se parle à tous les jours puis tu me dis c'est quoi qui t'en sort, c'est la prière, la méditation, ton mode de vie et tout. Si tu n'avais pas connu tout ça aujourd'hui, comment tu te sentirais ?

[Éric L] On parle dans la onzième, si je n'avais pas de puissance supérieure, tu sais aujourd'hui je suis très malade là présentement.

[Jean-Marie] Mais les gens le savent ? Moi je ne suis pas au courant, tu en parles de quand tu es malade ?

[Éric L] On n'en a pas parlé beaucoup.

[Robert] Ce n'est pas le sujet, mais si tu veux en parler.

[Éric L] C'est juste parce qu'ils ont découvert quatre masses, j'en ai une à l'estomac.

[Jean-Marie] De type cancer ?

[Éric L] Je ne sais pas encore, les biopsies sont faites. Ben je vais le dire, ça fait un mois que je sais ça, mais je n'ai jamais eu le goût de consommer, je ne me suis jamais découragé, en un mois c'est arrivé quatre fois peut-être, les journées qui étaient très difficiles. Je priais, je méditais, mais quand le mal est trop grand, je décroche. Mais dans ce temps-là, j'appelle Robert, j'appelle des gens, là je ne peux pas faire de meeting beaucoup parce que je suis trop malade, le soir je suis couché de bonheur, mais je ne me décourage pas.

[Robert] Hier, on a fait un meeting puis tu étais content. C'était ton premier meeting depuis que tu connais ta maladie.

[Éric L] Mais je ne joue pas la victime, premièrement je ne sais pas si j'ai le cancer. Donc on va attendre, je traverserai le pont quand j'arriverai à la rivière, mais je ne suis pas rendu là, mais c'est juste la souffrance, mais ça ne m'empêche pas de venir ici puis j'ai une animation--

[Robert] Puis tu dirais que ton état de santé aujourd'hui à ton âge est dû pas mal au train de vie que tu as mené avant.

[Éric L] J'ai été 35 ans dans la consommation.

[Robert] Dans la consommation heavy duty, assez forte.

[Éric L] Moi j'ai été héroïnomane, j'ai été pharmaco, j'ai touché à tout puis moi c'est toujours à l'excès. Moi je me suis retrouvé à faire--

[Robert] Tu étais un gars intense, encore aujourd'hui je le vois depuis qu'on se tient ensemble, je le vois bien que tu es--

[Jean-Marie] Si vous me permettez une observation, mon père est mort à 86 puis s'il y a quelqu'un qui a consommé. Alors tu peux te dire des fois la génétique, ta constitution Éric, tu ne le sais pas, tu vas peut-être nous enterrer. On ne le sait pas, c'est juste que la question est importante c'est : est-ce que la façon qu'on s'autodétruit dans notre conso peut avoir des répercussions à long terme ? Absolument.

[Robert] Ah c'est sûr, tout dépendant et combien tu as consommé dans ta vie.

[Jean-Marie] Oui puis en même temps si moindrement j'ai hérité de la génétique des Lapointe, je peux tenir jusqu'à 107 ans parce qu'on a une couple de centenaires dans la famille.

[Robert] Ah ouais, ouais, ouais, ta génétique de base, elle est bonne.

[Jean-Marie] Ça se peut qu'elle soit bonne. Sauf que ce n'est pas parce que tu as une bonne génétique qu'il faut que tu te dises : « Ah ben je suis correct, je n'ai pas besoin de faire des efforts, je n'ai pas besoin de faire du meeting, je n'ai pas besoin de-- » Bah non, c'est sûr puis de toute façon la peur à laquelle je faisais référence tantôt, c'est une arme vraiment redoutable dans mon rétablissement.

[Robert] La peur, il faut faire attention, c'est un sentiment humain tout à fait normal. C'est ce qui peut te garder en vie.

[Éric L] Puis il y a de bonnes peurs, comme celle-là, toi c'est une bonne peur.

[Jean-Marie] Parce que la conso moi je le sais que j'ai connu des gens qui avaient des 15, 20, 30 ans, 40 ans d'abstinence qui ont rechuté puis ils ne sont jamais revenus.

[Robert] Justement, on en parlait tantôt d'un couple que tu connais, ça fait 25 ans.

[Éric L] 25 ans, en couple, une quinzaine d'années, la femme est repartie sur la rechute, l'homme a suivi, ils ne sont jamais revenus. Ils sont encore ensemble, mais ils sont dans la déchéance totale.

[Jean-Marie] Moi quand je dis en plus de ne jamais revenir, moi j'aurais trop peur d'avoir le discours du : « Oh, f*ck it. » Tu sais la petite voix qui te dit : « Ça fait 20 ans que je fais du meeting, ça fait 20 ans que je suis sobre, ça fait 20 ans que ça va bien

puis avec toutes ces années-là je n'ai pas été assez fort... » Là c'est le discours mental « ...de m'empêcher de consommer, ah ben f*ck it. » Là tu consommes puis l'overdose s'en vient puis tu te détestes tellement.

[Robert] C'est parce que tu le sais que quand tu rechutes, tu sais que tu n'as pas d'affaire à rechuter.

[Jean-Marie] Bah en plus.

[Robert] Tu étais au courant donc tu te sens honteux.

[Jean-Marie] Tu te trouves épais.

[Robert] Tu te trouves épais, tu te sens honteux puis là tu consommes plus puis c'est là que tu fais une overdose.

[Jean-Marie] Puis là comment tu te dis : « Je vais revenir dans une salle de meeting alors que moi, admettons, je m'appelle Robert P. » Je parle de toi, tu t'en vas puis là ils se disent : « Ouais, mais tu es mon idole, tu as rechuté. » Et là tu te dis--

[Robert] « Je reviens, ça fait une semaine. » Tu sais c'est sûr et certain.

[Jean-Marie] C'est ça qui est délicat puis toi et moi on est des personnalités publiques, on a un parcours et les gens nous regardent puis les gens disent que ces gars ne peuvent pas rechuter, c'est tellement des modèles. Attends une minute, non la maladie, elle est forte en tabarouette. Si tu penses que tu es plus fort que la maladie à toi tout seul, détrompe-toi.

[Robert] Par contre, tu as raison dans ce que tu dis, mais moi je reviens toujours aux 12 étapes. Quand tu fais tes bonnes étapes puis tu les fais dans l'ordre chronologique, tu ne commences pas par la deuxième puis tu te retrouves sur la dixième, tu reviens à la huitième. Quand tu les as faits dans l'ordre, moi ça m'aide à passer à travers malgré ce que tu dis, en étant une personnalité connue puis j'aurais de la misère à dire que j'ai rechuté. C'est sûr qu'il y a un peu de ça, mais moi c'est surtout les étapes qui me gardent abstinents aujourd'hui. Je n'ai comme pas le choix, tu vois.

[Jean-Marie] Mais juste la première, moi j'essaie de me la dire le plus souvent possible, de ne jamais oublier que je suis totalement impuissant face à telle substance puis que si je consomme, je le sais que je vais perdre le contrôle de ma vie. Et ça, c'est important que je me le rappelle.

[Robert] Puis tout va s'en suivre si tu consommes. Moi si je consomme, je recommence à courir les femmes . C'est sûr parce que les deux étaient interreliés comme j'ai toujours dit.

[Éric L] Excuse Robert , tu n'as pas connu la rechute toi ?

[Jean-Marie] Pas encore. Pas depuis que j'ai arrêté totalement. Mais je dis : « Pas encore. » Parce que je suis assez humble, je suis assez humble de dire : « Regarde--

[Robert] 24 heures à la fois.

[Jean-Marie] 24 heures à la fois puis je le dis ouvertement, oui, j'ai pris une médication sous ordonnance, on m'avait donné de la morphine après une opération, j'avais eu une rupture du biceps et quand on me l'a donné, évidemment c'est intraveineux, tu as le soluté puis tu as tout ça. Là, moi je suis couché sur le lit d'hôpital.

[Robert] Puis dis-moi comment tu t'es senti ?

[Jean-Marie] J'ai tellement aimé ça.

[Robert] Ça ne t'a pas tenté ?

[Jean-Marie] Ben oui, attend une minute Robert. Et là je me dis : « C'est dont bien hot. » Puis tu sais la médecin qui m'avait opéré, elle m'a dit : « Il n'y a pas de problème, si vous avez besoin d'une entre dose. » Une entre dose, ça veut dire qu'admettons que tu aies une dose régulière, des microdoses de morphine pour pas que tu aies de la douleur, il n'y a aucun problème, tu as droit, admettons, à trois entre doses pendant toute ta nuit. Alors, moi je suis dans mon lit et là je décide de me lever, je me promène avec mon soluté puis la morphine qui est dedans et là je buzz. Non seulement je buzz, mais je fly que je n'ai pas l'impression de toucher au sol puis je faisais faire de la thérapie à tout mon étage. Canadiens vs Boston, on est dans les play-offs au mois de mai, c'est le match ultime, le septième et les Canadiens, ils gagnent.

[Robert] Toi tu es Jésus-Christ.

[Jean-Marie] Je suis Jésus-Christ et là je suis sur un high, mais je ne m'en rends pas compte que je suis sur un high, je suis heureux.

[Robert] C'est toujours insidieux.

[Jean-Marie] Je suis dans une espèce d'euphorie et après que la game se soit finie, je m'en vais me recoucher, je suis dans mon lit et là j'ai un flash et je dis : « Asti, qu'est ce qu'il se passe ? Ça va donc bien, je n'ai pas de problème. » Puis moi je suis un sportif, moi ma saison de canoë-kayak puis de bateau dragon, elle est scrape, normalement je serais en train de me mettre en petite boule puis de brailler ma vie, mais là, ben non, il n'y a pas de problème.

[Robert] La vie est belle , peace and love.

[Jean-Marie] Peace and Love et c'est là que j'ai flashé, j'ai dit : « F*ck, c'est de la morphine hein ? Ouais, hein. » Mais un, pas d'entre dose donc j'ai demandé à l'infirmière : « Qu'est-ce que vous pourriez me donner autre que ça ? » « Ben on a des... voyons... »

[Robert] Valiums ?

[Jean-Marie] Non, non, non, non, légal, des pilules comme des aspirines, des Advils.

[Robert] Des Tylénols.

[Jean-Marie] Exactement, des Tylénols. « Parfait, je vais prendre ça à la place, parfait. » C'est sûr que je ne buzz pas. Alors le lendemain matin quand j'ai eu mon congé de l'hôpital, le médecin rentre, fait sa tournée puis elle regarde dans ma consommation de morphine de la nuit, elle me dit : « Mais vous n'en avez pas pris ? Vous n'avez rien pris ? » Je dis : « Non, je n'en ai pas pris, je vais vous expliquer pourquoi. Moi là, dans ma famille il y a des gens qui sont morts à cause de substance. Puis là j'ai commencé à aimer la substance que vous m'avez prescrite, j'ai décidé volontairement qu'il faut que j'arrête là. » Parce que le sevrage va me faire souffrir en cr*ss parce que moi j'en ai connu des gens qui sont allés à la Clinique Nouveau Départ puis à la Maison Jean Lapointe et qui ont été accros aux benzos, ils ont été accros aux opiacés et il y en a qui ne sont jamais revenus et moi j'ai peur d'aimer ça puis mon crosseur en moi est capable de vous en passer une vite pour vous dire : « Pouvez-vous m'en prescrire plus, j'ai mal ? » Et là je me suis vu aller donc tu vois là si je n'ai pas la peur, si je n'ai pas la discipline, moi je chire dans la force du noir.

[Robert] Si tu n'avais pas le cheminement qui t'a amené jusque là.

[Jean-Marie] Non, je m'en vais dans la force du mal de la conso puis comment je vais revenir si je reviens ? Alors moi c'est ça qui m'a sauvé d'après moi.

[Éric L] Bah moi je vis ça présentement, moi j'ai fait 12 rechutes dans ma vie. Moi j'ai connu AA, les associations à 16 ans, 12 rechutes, bon, ces choses-là. Puis là à cause de mon mal, les oncologues voulaient me prescrire du Dilaudid ou de la morphine. Je suis un pharmaco aussi. Dans le temps je l'aurais pris, je n'étais pas honnête, mais là en étant honnête aujourd'hui, j'ai dit « non ». Parce que je sais, tu viens de l'expliquer, je vais me sentir bien, je vais me créer un mal puis je sais que je vais m'en passer une vite.

[Robert] Tu veux dire que tu as mal sans avoir mal juste pour en avoir une.

[Éric L] C'est sûr que je vais m'en passer une vite.

[Robert] Puis ils vont tellement t'en donner que tu vas te mettre à vendre.

[Éric L] Sûrement, j'ai fait ça, j'ai fait ça dans le temps. Parce que tu sais ce que je vis présentement avec mes filles, en tout cas je vis des choses difficiles dans la dernière année donc pour enlever la boule parce que je vis des choses difficiles.

[Robert] Comme Jean-Marie vient de dire, pour te sentir bien et qu'il n'y a pas de problème.

[Éric L] Puis je le sais que je vais repartir. Je ne serais pas capable.

[Jean-Marie] Hé, c'est de la légale là, ce n'est pas quelque chose que tu achètes sur le marché noir, c'est le médecin qui te l'a prescrit donc il faut être vigilant. Qu'on le veuille ou non, avec notre vie et avec les épreuves qui risquent de nous tomber dans

la face d'ici les 50 prochaines années, il faut être drôlement vigilant pour ne pas se dire : « Hey, j'ai le droit. »

[Robert] Jouer à la victime puis aller chercher le petit crosseur dans ta tête, moi je l'appelle « mon fou », qui dit : « Bah oui tu as le droit, c'est légal, tu en as besoin, tu souffres. »

[Éric L] Puis moi c'est mon honnêteté qui fait je n'en prends pas. Parce que si je ne suis pas honnête, c'est sûr que je vais en prendre, ça va m'enlever le mal, je suis chez le psy, je souffre, je suis capable d'endurer mon mal. Tyléno, Advil, présentement.

[Jean-Marie] Puis ce que tu dis là, c'est ton honnêteté, l'honnêteté commence par soi-même, mais aussi dès qu'on commence à chérir dans notre tête, il faut que tu parles à ton parrain ou à ta marraine.

[Robert] La dixième étape, il faut que tu te ramènes.

[Jean-Marie] Il faut que tu fasses ton inventaire puis que tu dises à la personne qui t'accompagne : « Écoute là... »

[Robert] Ta garde rapprochée, tu les appelles, ah ouais, c'est sûr.

[Robert] «... je commence à chérir dans ma tête puis je suis en train de me vendre l'idée que c'est correct de faire ci, de faire ça. » Puis c'est là que je trouve ça important le mouvement parce que le mouvement, il y a les meetings, mais il y a aussi toute la démarche personnelle que tu fais face à toi-même à tous les jours.

[Robert] Ouais, parce qu'il y a un effort à faire pour rester abstinent puis cet effort-là nous les alcooliques, c'est tout de suite hier, il faut que ça soit hier.

[Jean-Marie] Par contre, tu sais quoi Robert, moi j'ai appris en thérapie qu'il y a une nuance entre faire un effort puis forcer. Moi je ne force plus. Moi je ne force plus dans ma vie, je ne force plus mes relations affectives, je ne force plus mes relations professionnelles, je ne force plus, mais je fais des efforts.

[Robert] C'est ce qu'on appelle le lâcher-prise.

[Jean-Marie] S'il faut.

[Robert] Tu lâches prise qui est une des manières, tu as connu notre fameux Elphège qui était un lâché prise sur deux pattes.

[Jean-Marie] Quel beau modèle Elphège.

[Robert] Quel beau modèle de lâcher-prise puis lui, comme je disais tout le temps à nos auditeurs, il disait tout le temps : « Qu'ils mangent tous de la m*rde. » C'était sa barotte à lui pour lâcher prise dans tout ce qui pouvait arriver comme situation dans une journée.

[Jean-Marie] Puis cette phrase-là venant d'un gars profondément fin et doux, on dirait que ça ne fit pas, mais lui c'était sa façon à te dire : « Regarde, moi je lâche prise. »

[Robert] Pour rester abstinent, 59 ans quand même d'abstinence quand il est décédé.

[Jean-Marie] Ça, c'est fabuleux, fabuleux. Puis tu vois ça pour moi je pense que c'est la base, c'est cette honnêteté-là.

[Robert] Ne plus forcer.

[Jean-Marie] Je ne force plus.

[Robert] Ça, ça explique bien le lâcher-prise qui est difficile à expliquer à un nouveau ou un auditeur qui se demande s'il a un problème.

[Jean-Marie] Mais la prière de la sérénité Robert, c'est un hymne au lâcher-prise. Moi je la dis à tous les jours. À tous les jours quand je finis ma méditation matinale, je me fais une petite citation, je me fais des citations, je me fais des réflexions puis des prières puis je dis tout le temps : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité. »

[Robert] D'accepter les choses que je peux changer.

[Éric L] Tu peux juste expliquer un peu c'est quoi ta méditation ? Comment tu procèdes juste pour le dire ?

[Robert] On en revient un petit peu à la onzième étape, c'est un peu le but de la onzième étape, parler de la méditation et de la prière.

[Jean-Marie] Une chance qu'il nous ramène, bravo Éric. En fait, la onzième étape pour moi, c'est ça, c'est ma pratique spirituelle avec le Dieu tel que je le conçois parce que moi je suis né dans une famille catholique, j'ai été baptisé, mais j'ai découvert le bouddhisme vers la fin de ma vingtaine ou dans ma trentaine et ça été révolutionnaire pour moi. Sans nier et renier mes racines chrétiennes, catholiques chrétiennes, j'ai quand même adhéré à un mouvement dans le bouddhisme tibétain qui a été indispensable et qui m'a probablement sauvé la vie, par contre j'aime beaucoup les deux. C'est-à-dire que quand je récite : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer. » Cette prière là, ça me

ramène vraiment à OK, peu importe Dieu, Vishnou, peu importe, ce n'est pas tant le Dieu parce que c'est très difficile de dire: « À quoi il ressemble ton Dieu ? »

[Robert] Mais toi tu peux expliquer aux auditeurs qui ne comprennent pas parce que c'est dur à expliquer la troisième étape quand tu es venu à croire qu'il y a quelque chose de plus fort grand que toi est venu, tu sais la deuxième étape, tu peux expliquer toi c'est qui ton Dieu ou c'est quoi ? Comment tu le visualises ? Comment que--

[Jean-Marie] Ben, je vais le dire dans un terme hyper générique et très très très large, c'est la vie avec un « V » majuscule. C'est-à-dire que moi je suis tombé sur une citation un jour qui a été vraiment, comme ça m'a ouvert le cœur. C'est Parker Palmer qui a dit : « Ce n'est pas important ce que tu veux faire ou ce que tu vas faire dans la vie, ce qui est important c'est d'écouter ce que la vie veut faire en toi. » Et d'écouter ce que la vie veut faire en moi, ça peut être pour toi Dieu. La puissance supérieure, c'est le bon Dieu, qu'est-ce que c'est que le bon Dieu ? Qu'est-ce que le big boss est en train de manifester dans ton cœur que tu vas écouter et qui va non seulement changer ta vie positivement, mais qui va te permettre d'avoir un impact ?

[Robert] Ce qu'on n'écoute pas habituellement quand tu deviens un alcoolique. Parce que personne ne te le dit quand tu es jeune, ça, ça devrait être montré à l'école.

[Jean-Marie] D'écouter ton cœur.

[Robert] Dès très jeune d'écouter ton cœur, mais bien souvent on écoute plus notre cerveau, notre raison que le cœur.

[Jean-Marie] Ou nos pulsions de base, c'est tout de suite, je veux un char neuf, je veux un bonbon, je veux une gomme balloune, je veux baiser telle fille, c'est tout de suite, on veut du quick fix. Puis les dépendants--

[Robert] Surtout en 2024 la jeunesse d'aujourd'hui--

[Jean-Marie] Avec ton téléphone, tu veux quelque chose tu le commandes.

[Robert] La génération du jetable, ça ne marche pas, on le jette et on en reprend un autre.

[Jean-Marie] Exact, donc pour moi de vouloir écouter ce que la vie veut faire en moi c'était tellement, tellement large que ça englobe tout ce qui est comme mouvement religieux, mouvement spirituel donc quand j'écoute ce que la vie veut faire en moi puis quand je l'écoute là il y a quelque chose qui se manifeste, il y a une chaleur.

[Robert] Donc tu confies ta volonté et ta vie à cette envie de vivre.

[Jean-Marie] À cette vie-là avec cet élan de vie qui--

[Robert] Donnez-moi ce que je peux faire puis je vais le faire.

[Jean-Marie] Pas juste ça, c'est que je vais être au service de ça. Écoutez moi, mon ami Jocelyn que tu connais puis plein d'autres personnes dans le mouvement ils disent : « C'est quoi le big boss, qu'est-ce qu'il veut ? » Ta volonté et non la mienne. « Fais que ta volonté opère en moi et je vais suivre cette volonté-là. » Bon, cette volonté-là pour moi c'est ce que la vie veut faire en moi dans ce qu'il y a de plus lumineux. Ce n'est pas la vie juste que mon cœur batte, non, non, non, qu'est-ce qui te fait vibrer ? Et tout le temps, tout le temps, tout le temps, ce n'est jamais juste à propos de moi. Jamais, jamais, jamais, c'est tout le temps au service de quelque chose.

[Éric L] Bah je trouve ça le fun, depuis les 11 étapes c'est la première fois que c'est si bien expliqué.

[Jean-Marie] Dans le sens ?

[Éric L] Ben comment tu expliques la puissance supérieure. Je trouve ça pour moi--

[Robert] C'est pour ça que je pose la question, c'est important que nos auditeurs sachent depuis le temps qu'on parle de puissance supérieure.

[Jean-Marie] D'écouter ce que la vie veut faire en nous.

[Robert] C'est ce qu'on n'écoute pas d'habitude, mais on ne sait même pas qu'on ne l'écoute pas.

[Jean-Marie] Parce que tu ne sais même pas, c'est quoi cette vie-là. Tu n'es même pas en relation avec.

[Robert] Tu essayes de vivre avec tout ce qui est autour de toi, tu essayes de vivre avec la publicité que tu vois. Il faut que tu aies un char neuf à 25 ans, comme tu disais tantôt, une grosse maison, 100 pieds de façade. Tu écoutes ça puis tu penses que c'est ça donc côté cérébral tu fais en fonction d'obtenir ça et tu penses que c'est ça la vie, mais dans le fond ce n'est pas nécessairement ça.

[Jean-Marie] Non et ça Robert c'est tellement important parce que ça ouvre la porte à c'est quoi la différence entre le bonheur puis les plaisirs. Parce que la maison avec le 100 pieds de façade sur le bord de l'eau, ce n'est pas le bonheur, c'est des plaisirs, c'est des belles sensations. Ça peut se transformer en bonheur aussitôt que tu te mets à partager ça. Ça, c'est une autre dynamique.

[Robert] Mais si c'est pour épater la galerie, c'est là que c'est juste un plaisir éphémère.

[Jean-Marie] Ou c'est l'égo qui veut dire : « Hey, Robert, tu es donc bien hot. » Lui, il veut se faire dire ça. Mais la nuance n'est pas évidente parce que des fois on peut ressentir une immense pulsion : « Ah oui, c'est ça que je veux. » Puis les gens vont penser que c'est ça le bonheur. Mais moi ce que j'ai appris, en ce cas ce qui fait du sens pour moi, c'est que mon bonheur c'est celui qui est au service du plus grand nombre.

[Éric L] J'aime ça quand tu dis ça, c'est vrai que tu es au service.

[Jean-Marie] Tu es au service, tu partages, tu tends la main puis tu sais, tu peux avoir une Porsche décapotable de 300 000, tu t'es gâté, tu as eu du fun, mais ce qui va te faire vraiment triper, va faire un tour à Sainte-Justine, va voir un petit garçon malade qui dit : « Moi mon rêve avant de mourir ça serait de faire un tour avec toi dans ton char décapotable. » Ça, ce n'est pas du plaisir, ça, c'est du bonheur. Le même objet peut soit gonfler ton égo ou te gonfler de bonheur dans ton cœur.

[Éric L] C'est là, la différence quand tu es au service et quand tu ne l'es pas.

[Jean-Marie] Exactement.

[Robert] C'est donner sans attendre.

[Éric L] C'est ça, c'est très bien expliqué.

[Jean-Marie] Donner sans attendre que tu passes dans le journal pour dire : « Le commandant Piché est tellement fin, tellement ci. » Non, les gestes que tu fais anonymement ont tellement de la valeur parce qu'ils ne sont pas pour l'égo, ils ne sont pas au service de l'égo, ils sont au service du big boss, ils sont au service de ton Dieu.

[Robert] Je peux t'en conter une, j'étais dans une levée de fond où on prend des vieilles voitures puis on fait des tours à des handicapés mentaux. Puis une journée j'ai une dame avec moi qui a une quarantaine d'années puis je suis en train de lui faire faire le tour avec tout le groupe puis elle a peut-être huit ans ou neuf ans d'âge.

[Jean-Marie] Elle a une déficience intellectuelle.

[Robert] Elle a peut-être neuf ans d'âge puis elle se met à me parler qu'elle a voyagé parce qu'elle me reconnaît. Elle dit qu'elle est allée à Paris, en Espagne puis de la manière dont elle me parle, je vois que c'est vrai qu'elle a voyagé puis tu vois qu'elle est bien nantie, elle n'est pas dans la rue, mais elle reste dans une maison, elle habite dans une maison avec du monde comme elle qui est probablement placé. Puis là, elle me dit : « Quand est-ce qu'on va arriver ? Ça va finir ? » Ben je dis : « Là, avec le trafic, on va peut-être être là dans 10, 15 minutes. » Elle dit : « Il faut que j'appelle mon taxi parce que le taxi part dans cinq minutes. » Donc là elle signale le numéro de téléphone pour parler au dispatcheur du taxi puis elle dit : « Ben écoutez, je suis une telle puis je vais être en retard de cinq, dix minutes, pouvez-vous m'attendre ? » J'entends la madame à travers le téléphone lui parler fort : « Je ne peux pas attendre, on te l'a dit qu'est-ce que tu n'arrives pas à entendre ? » Moi là, je n'ai rien à voir dans cette histoire-là. Moi je suis juste le chauffeur qui accompagne cette dame-là pour lui faire plaisir, mais là moi je commence à monter dans ma nervosité, j'ai quasiment envie de lui dire : « Passe-moi le téléphone puis je vais lui parler. » Elle continuait à jaser avec la dame puis elle lui dit : « Bah là, il va falloir que tu attendes le prochain taxi, ça va prendre une demi-heure. » Elle dit : « OK, merci. » Puis elle raccroche puis elle dit : « Bah c'est correct, je vais attendre. » Moi je suis dans le plafond, je n'ai rien à voir là-dedans, je suis sur le gros nerf, tout ce que j'ai envie c'est d'aller la reconduire à sa maison puis parler au dispatcheur, mais je n'ai rien à voir là-dedans puis elle me dit : « Ce n'est pas grave je vais attendre. » Donc c'est qui le fou dans les deux ? C'est moi qui est en train de me faire du mauvais sang d'un problème dont je ne suis même pas impliqué.

[Jean-Marie] Toi, tes déficiences ne paraissent pas, mais elles sont toutes là.

[Robert] C'est ça. Non, mais c'est vrai pareil. C'est une leçon que j'ai eue, moi ma journée de me promener avec un char puis que tout le monde prend des photos avec ma vieille voiture puis toute la patente. C'était ça mon bonheur, c'est que cette dame-là m'a donné une leçon.

[Jean-Marie] Elle t'a ramené.

[Robert] Elle m'a ramené sans qu'elle s'en rende compte.

[Jean-Marie] Pas à peu près puis je trouve ça le fun parce que dans le mouvement, on est juste entouré de gens qui nous ramènent, qui nous élèvent, qui nous inspirent.

[Robert] Il faut que tu sois alerte à ça, il faut que tu sois réveillé à ça, il faut que tu sois ouvert à ça. C'est de là que viennent les expériences, les fameuses expériences spirituelles qu'on parle, moi j'ai trouvé que c'était une expérience spirituelle celle-là pour m'amener, comme on parle dans la douzième, à un éveil spirituel qu'on parlera la semaine prochaine avec un autre invité, mais il restera toujours que c'est là que ça se passe quand même.

[Jean-Marie] Oui puis tu sais, j'ai tellement entendu de gens puis je suis sûr que je ne suis pas le seul autour de la table, des personnes qui me disent : « Ah ouais, les AA, les fraternités anonymes, ah ouais, c'est le bon Dieu partout, partout... » Parce qu'on a une génération de Québécois/ Québécoises qui ont été barouettées à cause de la religion puis je comprends, il y a des traumatismes.

[Robert] Non, puis les gens associent la religion au bon Dieu, qui est complètement séparé, tu vois, ce n'est pas la même chose.

[Jean-Marie] Alors que tu associes le mouvement anonyme des 12 étapes, d'un programme qui va te sauver la vie et tu vas t'empêcher d'adhérer à ça à cause qu'il y

a Dieu qui est associé donc je ne sais pas qui a eu la brillante idée de dire : « Dieu tel que tu le conçois. » Parce que ça, ça vient d'ouvrir le spectre très très très très large de ton lien avec ta spiritualité.

[Éric L] C'est ça, le mode de vie c'est spirituel.

[Robert] Vous le savez quand on rencontre des nouveaux, tu rencontres beaucoup de nouveaux, moi aussi puis toi aussi puis quand tu leur parles des étapes puis que tu arrives à la troisième, qu'il faut que tu donnes ta volonté hein, tu confies ta volonté et ta vie au Dieu tel que tu le conçois, tout de suite ils voient le mot « Dieu. »

[Jean-Marie] Il y a des gens qui sortent, ils sont en ligne devant la porte de sortie.

[Robert] Ouais, mais le fou dans ta tête, il te dit : « Tu n'as pas d'affaire là pantoute. » Ils parlent de Dieu donc j'ai le droit de, ça te donne comme un droit de retourner consommer.

[Jean-Marie] Ouais, puis d'aider les gens, écoute, je comprends ta peur, je comprends ton hésitation, moi ce que je pourrais te dire à ce moment-là c'est : ne te bloque pas à cause du mot de quatre lettres qui commence par un « D ». Le Dieu tel que tu le conçois puis la personne dit : « Moi je suis athée. » « Parfait, OK, tu es athée ? C'est bon. À quoi tu crois ? Crois-tu à quelque chose ? » Parce que c'est sûr qu'il y a quelque chose qui va se manifester en toi quand on parle de spiritualité, les gens vont dire : « Ben je crois en moi. » Bah c'est parfait. Ce que tu as en toi là qui te fait vivre, ben donnes-y de l'importance parce que ça, ce n'est pas une force destructrice, c'est une force lumineuse, c'est une force positive. Alors toi là, quand tu dis : « Moi je crois en moi. » Ben parfait, cette énergie-là met là au service des autres, astifie que tu vas faire du millage mon gars là.

[Robert] Mais c'est un peu comme on dit dans la onzième étape que je vais relire pour que le monde continue à voir : « Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer un contact conscient avec Dieu... » On ramène Dieu à la

onzième étape puis « ...tel que nous le concevions... » On vient d'en parler « ...lui demandant seulement de connaître sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter...»

[Éric L] Moi j'accompagne beaucoup de nouveaux pas en tant que parrain, mais en tant que confident, ces choses-là, l'écoute et ces choses-là. Puis qu'est-ce que tu dis de Dieu, tel que tu le conçois, mais quand ils m'en parlent, ils entendent « Dieu » puis ils n'entendent plus le reste de la phrase. Ils n'entendent pas tel que tu conçois, c'est là qu'il faut que tu chemines avec eux puis c'est là qu'il faut que tu les accompagnes. Tu ne les laisses pas tout seul comme ça, il faut que tu leur expliques, en tout cas ceux qui veulent, ils viennent me voir puis toi tu décortiques parce qu'aussitôt qu'ils voient « Dieu », le reste de la phrase ils ne l'écoutent pas.

[Robert] C'est parce que quand tu arrives à la onzième étape, tu es supposé dans les trois premières étapes qui est le côté spirituel de la démarche, tu es supposé de l'avoir compris que Dieu, ça ne veut pas dire que tu l'acceptes à 100 %, mais en faisant tes étapes, tu as découvert à travers ta vie, des expériences qui t'ont dit qu'il y a peut-être vraiment quelque chose puis quand tu arrives à la onzième étape, que tu as vraiment fait les dix premières étapes tu es supposé dire à la dixième étape : « Je suis rendu là pour aujourd'hui, il faut que je concrétise ma relation. » C'est pour ça qu'ils disent : « Conscient avec Dieu. »

[Jean-Marie] Mais tu as allumé tantôt quand tu l'as lu quand tu lui dis : « Dès que le mot conscient » puis tu as resouligné, pourquoi le mot « conscient » quand tu lis la onzième étape, il t'allume comme un arbre de Noël ?

[Robert] Parce qu'il faut que tu restes là, il faut que tu le réalises, moi j'ai des expériences spirituelles quasiment tous les jours. Hier j'étais avec notre ami Jocelyn que tu connais très bien puis on a donné une conférence dont c'est la première fois qu'on la donnait. Anodin, on s'est pratiqué un petit peu ensemble, mais on sentait une certaine fébrilité entre nous deux parce que c'est la première fois que tu le donnes devant 200 personnes, c'est quand même quelque chose un peu, tu le sais, tu parles devant le public toi aussi.

[Jean-Marie] Non, puis parce que je connais Jocelyn comment il est intense, c'est un beau fou, c'est un gars passionné.

[Robert] C'est ça puis on est deux intenses, deux passionnés.

[Jean-Marie] Ça va être un party.

[Robert] C'est ça. Tout d'un coup on est sur l'autoroute puis on s'en va avec sa belle Porsche, tout est bien beau puis tout va bien, il fait un beau soleil, toute la patente. D'un coup on voit un PT Cruiser passer à côté de nous autres. Je ne sais pas si tu souviens.

[Jean-Marie] Très bien.

[Robert] C'est une des voitures qu'Elphège avait dans le temps.

[Jean-Marie] Oh non, OK.

[Robert] On n'en voyait plus de ces Cruisers-là, il n'y en a plus.

[Jean-Marie] C'est comme des voitures des années 50 les Hot Rod.

[Robert] C'est exactement ce qu'ils ont essayé de faire avec ça puis ça n'a pas été aussi populaire, ça n'a pas levé. D'un coup je vois le PT Cruiser, je regarde Jocelyn, je lui dis : « Tu te souviens qu'Elphège en avait un ? » Puis Elphège, ça a été notre mentor à nous deux. Il dit : « C'est bien trop vrai. » Je lui dis : « D'après toi c'est quoi ça ? » Il dit : « C'est un message. »

[Jean-Marie] Un clin d'œil.

[Robert] « Les gars vous êtes bien ensemble, vous allez faire une conférence, ne vous en faites pas, ça va bien se passer. » On a fait la conférence, ça a été un succès à 100 %, mais moi je considère ça comme une expérience spirituelle, mais j'étais allumé à ça, j'étais ouvert à ça. La onzième étape quand ils disent que tu as confié ta volonté et ta vie, mais c'est un peu ce qu'on fait en faisant ça.

[Jean-Marie] Oui, mais en même temps ce que tu dis, moi j'appelle ça de la synchronicité. C'est très spirituel, c'est-à-dire qu'Elphège est un bonhomme qui a été important dans la vie de milliers de personnes qui souffrent de dépendance.

[Robert] Il a sauvé la vie à bien du monde.

[Jean-Marie] Il a sauvé la vie à bien du monde, c'est modèle d'humilité, ce n'était pas celui qui jacassait le plus fort dans une salle de meeting ou dans un conseil d'administration, mais il était présent. Alors tu vois Elphège comme Jocelyn et toi vous l'avez connu puis c'est un ami de la famille, c'est un ami de mon père. Le PT Cruiser qui passe à côté, c'est un clin d'œil, c'est comme un clin d'œil du bon Dieu qui dit : « Hey, Elphège, il vous watch les boys puis amusez-vous » Bah moi j'aime ça ces signes-là.

[Robert] Parce que moi ma force supérieure c'est Elphège, quand j'ai un problème c'est à lui que je parle puis je le sens présent autour de moi tout le temps.

[Jean-Marie] Ben c'est ça, mais toi c'est parce que ce canal-là il est ouvert.

[Robert] Oui, parce que je lui ai fait confiance dans sa vie. J'ai tripé avec quand même pendant 15 ans de temps, ça fait au-dessus de 40 ans que je le connaissais parce qu'il a travaillé pour mon père quand j'étais plus jeune. C'est un gars à qui je faisais confiance.

[Jean-Marie] Mais tu comprends que si toi tu es le passager dans l'auto puis tu es en train de checker ton téléphone, whatever puis peu importe, tu as peut-être de bonnes raisons de checker ton téléphone puis le PT Cruiser passe à côté tu ne le vois pas. Donc c'est la même affaire, il faut avoir les yeux ouverts aux signes que des fois les miracles peuvent se produire à tous les jours. Mais si tu es ouvert, tu vas être aux aguets. Tu vas aller checker les miracles, les exemples comme quoi la vie est bonne, mais au même titre que si tu te programmes à l'inverse. « Asti de vie de m*rde de tabarnane. » Tu te lèves le matin : « Encore une autre vie de m*rde... » C'est sûr qu'il va t'arriver de la m*rde dans la journée, c'est sûr.

[Éric L] C'est ça que je vis présentement, même tantôt je le disais, je suis joyeux, heureux et libre malgré que je sois malade, malgré que je souffre, je ne sais pas j'ai quoi encore, mais je ne me laisse pas abattre. Parce que je le sais que c'est pour du plus.

[Robert] Puis toi c'est à travers la prière puis la méditation.

[Éric L] Ouais, ça, c'est sûr puis les membres parce que c'est sûr--

[Robert] Tu pries le matin en te levant ou tu pries le soir en te couchant ou tu médites ?

[Éric L] Moi je médite en me levant, je prie le jour où je ne travaille pas, ma prière de sérénité je peux la dire 50 fois par jour, je lis beaucoup. Moi je ne prie pas soir et matin, moi je prie quand j'ai besoin de prier.

[Robert] Parce que dans la onzième étape c'est ce qu'on fait, prier puis méditer. Toi quand tu médites Jean-Marie, je sais que tu médites beaucoup, tu médites à tous les jours ou tu médites dix minutes par shot ?

[Jean-Marie] Tu vois le matin de 7h15 à 7h45 je fais partie d'un groupe sur zoom et on médite pendant une demi-heure. Une demi-heure, le groupe, la force du groupe est extraordinaire, je médite tout seul.

[Robert] Il y a un genre de guide qui part la méditation.

[Jean-Marie] Oui, il y a quelqu'un qui démarre la méditation puis il démarre le chrono, il fait un coup de gong « Boing ! ».

[Robert] Puis tu ne le manques jamais ? Tu ne manques jamais à ça ?

[Jean-Marie] Ben moi je viens d'adhérer à ce groupe là, ça fait juste quelques semaines, mais avant ça moi j'ai 59 ans, je médite depuis que j'ai... ben depuis au début de 1999.

[Éric L] Mais tu sais expliquer la méditation, admettons, le matin c'est quoi ? C'est de la musique ? Parce que les auditeurs, ils n'en connaissent pas.

[Jean-Marie] Non, je médite dans le silence.

[Robert] Des mantras ?

[Jean-Marie] Non, pas de mantras, j'ai une liste de prières que j'aime réciter, dont la prière de la sérénité, dont celle de mère Teresa.

[Éric L] Pendant ta méditation.

[Jean-Marie] Juste au début, j'ai certaines prières que je vais réciter, ça me met dans une disposition--

[Robert] Ouvrir le canal.

[Jean-Marie] Ouvrir le canal spirituel, effectivement puis là je médite, ça peut être cinq minutes, ça peut être une demi-heure, ça peut être peu importe, ce n'est pas tant la durée qui compte, mais c'est de le faire à tous les jours. Ça ne vaut pas de la m*rde d'aller au gym le samedi seulement pendant quatre heures. Tu es mieux d'y aller 20 minutes à tous les jours, vas t'activer à tous les jours.

[Éric L] C'est une discipline.

[Jean-Marie] Bah oui, c'est une discipline, quand je disais tantôt c'est ce qui m'a sauvé, ma discipline donc c'est ça que je prie, c'est ce que je fais comme méditation, mais à travers mes pratiques de méditation des fois j'ai une certaine visualisation, je peux imaginer de la souffrance dans le monde puis de vouloir, j'allais dire--

[Éric L] Donner de l'amour.

[Jean-Marie] Donner de l'amour, faire en sorte que les gens arrêtent de souffrir.

[Robert] De l'altruisme.

[Jean-Marie] De l'altruisme fois 1000 donc tu sais, j'ai des visualisations, je peux visualiser une personne de malade puis de lui souhaiter qu'elle soit libérée de sa souffrance puis qu'elle connaisse le bonheur, mais ça, j'ai des pratiques comme ça. Mais ça là, c'est tellement bon pour mon égo parce que mon égo c'est bye bye, il n'est plus dans l'équation.

[Robert] Donc ça rapproche vraiment de ce que la onzième étape dit, ton rapport conscient avec Dieu.

[Jean-Marie] C'est totalement ça donc quand je dis Dieu, ça peut être Bouddha, ça peut être la vie, ça peut être l'amour, mais tout ce qui te fait vibrer dans ton cœur là puis que c'est fort là. Ce n'est pas de l'égo, ça, c'est de l'amour, bah ça je suis connecté à ça. Parfois je l'appelle « Dieu », parfois je l'appelle « mon père », « ma mère » « Mère Teresa », « Bouddha ».

[Robert] Ça dépend comment tu te sens cette journée-là.

[Jean-Marie] Bah oui, exactement, c'est la même affaire parce que c'est comme si ça puisait à la même source.

[Robert] Ouais ouais.

[Éric L] Ce que j'aime c'est que tu ne pries pas pour toi, tu pries pour les autres pendant ta méditation, pour quelqu'un de malade. Tu sais parce qu'il y en a qui vont prier juste pour eux autres puis ils n'envoient pas de prière, je trouve ça bien. Tu peux, mais pas juste pour toi, c'est ça que je veux dire.

[Robert] Mais la base d'une prière, ce n'est pas censé prier pour toi. Tu ne peux pas prier puis dire : « Ben je veux que ça aille bien dans ma vie. » Moi je prie beaucoup pour mes enfants malgré que mes enfants vont très bien, mais je prie beaucoup pour mes enfants pour qui ne leur arrivent rien de grave, comme là j'en ai une en voyage en Europe puis ma plus jeune puis je prie pour qu'il ne lui arrive rien. Mais je ne lui dis pas : « Ma fille j'ai prié pour toi, il ne va rien t'arriver. » Mais j'ai une confiance dans ce canal, que tu parlais tantôt, spirituel qui fait que ma fille va probablement revenir puis me dire que tout s'est bien passé. Je ne lui dirais pas que c'est à cause que j'ai prié, mais non, je ne prie pas en fonction d'attendre un résultat direct vis-à-vis de moi.

[Jean-Marie] Puis tu sais rappelle-toi de notre ami Jocelyn, on en parle parce que Jocelyn c'est notre bon chum, mais lui il me dit tout le temps : « Je suis au service de ta volonté pas la mienne. » Parce que moi, la mienne, ma volonté, elle peut m'amener dans le champ gauche en maudit en un quart de seconde.

[Robert] Rapidement, mais même encore aujourd'hui après tout ce que tu viens de conter puis après ce qu'on se dit depuis--

[Jean-Marie] Hey Robert la maladie, tu l'as entendu celle-là ? Pendant qu'on est dans une salle de meeting, la maladie est dans le parking puis elle fait des pushups, la maladie, elle est prête à...

[Robert] Elle est patiente cette maladie.

[Jean-Marie] Elle est patiente puis elle attend juste qu'il y ait une craque pour mettre sa main puis te pogner par le collet.

[Robert] Bien souvent il va te la provoquer cette craque là pour voir comment tu vas réagir. Le fou dans ta tête, lui il est patient.

[Jean-Marie] Ben l'exemple des pilules que tu as donné tantôt, que tu as dit au médecin, l'exemple de la morphine que j'ai refusé de prendre parce que je savais que j'allais trop aimer ça.

[Éric L] Bah toi tu l'as pris, mais tu as arrêté tout seul, c'est fort.

[Jean-Marie] C'est parce que je n'avais pas juste la prise, c'est qu'elle était automatiquement injectée dans mon soluté donc je l'avais le buzz, mais c'est après coup que j'ai réalisé : « Asti, je l'ai ce buzz-là puis il est bon. Arrête ça tout de suite,

arrête ça tout de suite. » Puis c'est ce que j'ai fait donc non, je n'ai pas eu de rechute, mais est-ce que les tentatives sont là ou les tentations ? Elles sont tout le temps là, elles sont tout le temps là, mais en même temps--

[Robert] Puis on dirait des fois que tu es tenté par les circonstances de la vie pour voir si tu vas résister à la tentation. C'est un drôle-- C'est dur à expliquer à nos auditeurs, mais quand tu es dans ce cheminement-là de la spiritualité, c'est ce qui arrive.

[Jean-Marie] Robert, si toi tu es un vrai alcoolique là, tu vas les spotter les dépanneurs puis les SAQ ? Ils vont te sauter dans la face. Si tu es un dépendant sexuel, tu vas voir les prostitués dans la rue, les escortes, tu vas voir les salons de massage comme ça ne se peut pas. Tu es un gambler, tu vas voir toutes les annonces qui mènent au casino.

[Robert] Puis ça revient au PT Cruiser que je te disais. Je n'ai jamais revu un PT Cruiser depuis la dernière fois qu'Elphège l'a eu puis on parle d'il y a 15 ans.

[Jean-Marie] Parce que tu cultives ce canal-là à tous les jours bien plus que le canal de la conso.

[Robert] Mais on le cultive d'une manière positive, mais il peut devenir négatif.

[Jean-Marie] Exactement puis c'est ça l'exemple, ça, ça vient de Matthieu Ricard : « Tu ne peux pas de même geste tendre la main ou crisser un coup de point. » Tu ne peux pas faire les deux simultanément donc tu ne peux pas avoir deux pensées en même temps dans le cerveau. Tu as une pensée bienveillante ou tu peux avoir une pensée toute croche, laquelle tu vas nourrir dans ta tête ? Donc laquelle des deux vois tu vas nourrir ? Donc si tu as ton canal ouvert vers Dieu tel que tu le conçois, c'est bien plus avec lui que tu vas avoir une conversation qu'avec ton crosseur qui veut juste--

[Robert] Lequel tu nourris ? Le mauvais loup ou le bon loup ? Le bon loup ne te mangera pas, le mauvais loup lui il va te manger si tu le nourris.

[Jean-Marie] C'est sûr, exactement.

[Éric L] On parlait des gens qui prient parce qu'il y a des gens qui savent que je suis malade puis ils me disent : « Ah je prie pour toi. » C'est drôle, mais je le sens. C'est spécial, je sais que les auditeurs ne peuvent pas comprendre, mais il me semble que tous les matins je me lève, même si je suis souffrant, spirituellement je vais bien. Je vais super bien puis je sais qu'il y a des gens sincères qui prient pour moi. En tout cas moi je crois à ça, moi je suis spirituel.

[Jean-Marie] Mais ça te fait du bien. Mais en plus que tu ressens que tu sais que tu n'es pas tout seul dans cette bataille-là. Donc tu es accompagné, il y a des gens qui prient avec toi et tu le sens probablement dans le regard bienveillant plein d'amour que les gens viennent vers toi et surtout qui savent que tu es malade, là ils se disent : « Ah, attends une minute là, je vais lui donner de l'amour juste dans mes regards, dans mon câlin. »

[Éric L] Ça ou il y a des gens qui ont vécu des choses ou le parent puis ils m'expliquent, ils me disent des affaires positives : « Ouais, mon père a eu ça, la même chose que toi puis regarde il est rendu à 80. » Ils m'encouragent, ils pourraient bien dire : « Bah non, mon père... » Non, ce sont des gens qui ont de la bienveillance, carrément.

[Robert] Oui, c'est facile de penser le contraire, je peux te dire qu'il y en a qui ont eu le cancer du foie puis ils sont morts. Mais ce n'est pas ça que tu veux entendre non plus.

[Éric L] Les gens ils ne sont pas méchants, mais ils vont me conter des histoires, c'est vrai ou pas vrai, au bout de la ligne je ne sais pas, mais ils m'encouragent.

[Robert] Pour le temps que ça t'encourage, comme moi les gens ils parlent du vol 236, la fameux vol qui m'a fait connaître. J'ai rencontré dans le reportage des 20 ans que j'ai fait avec Paul Larocque à TVA, le contrôleur aérien.

[Éric L] Ah ouais, OK.

[Robert] Puis ça faisait 20 ans que c'était arrivé puis ça faisait 20 ans que je ne l'avais pas vu puis lui ça faisait 20 ans qu'il voulait me voir puis il m'a dit, je me souviens quand l'histoire est arrivée, ben j'ai dit : « Toi tu as fait partie du fait que j'ai réussi à atterrir cet avion-là, ce n'est pas toi exactement, mais tu as fait partie à un certain niveau parce que quand tu me parlais tu avais toujours la voix monotone. Tu savais qu'on s'en allait amerrir puis qu'on allait probablement mourir dans dix minutes puis ta voix n'a jamais changé. »

[Éric L] Il n'était pas paniqué.

[Robert] « Tu n'es pas devenu paniqué, tu n'es pas devenu excité, tu n'es pas devenu... » Puis ça, ça m'a donné comme un courage comme tu viens de dire pour la prière, le gars il s'est mis à pleurer quand j'ai dit ça. Il m'a dit : « Qu'est-ce que ça m'aurait donné de te dire qu'il y avait des vagues de 15 mètres au-dessus de l'eau, que si tu te crachais dans l'eau, c'est sûr et certain, ça ne m'a rien donné. »

[Jean-Marie] Tu n'avais pas besoin de ça.

[Robert] Je n'avais pas besoin de ça, je t'ai donné le minimum puis lui c'est la première fois qu'il gérait un avion en détresse. À quelque part ce gars-là il m'a aidé puis il était content d'apprendre ça puis c'est un peu ce qu'on vient de dire. J'ai senti que lui, il n'a pas l'air énervé, pourquoi je m'énerverais ? Ça ne s'est pas passé directement de même, mais ça m'a donné ce courage-là.

[Jean-Marie] Ouais, mais attends une minute, ton canal, parle-moi de ton père.

[Robert] Ah ouais, ah ouais, ah ouais, ça, tu aimes ça quand je parle de mon père.

[Jean-Marie] Tu l'as raconté à date ?

[Robert] Ouais, ouais, je l'ai raconté. Ouais je l'ai raconté.

[Jean-Marie] La présence de ton père ?

[Robert] Ouais, ouais, je l'ai conté.

[Jean-Marie] Mais juste le rappel, il est en train de manquer de gaz puis là il entend la voix de son père : « Ça va bien aller. »

[Robert] Il m'a mis la main sur l'épaule.

[Jean-Marie] C'est écoeurant, c'est beau.

[Robert] Mais ça, tu dirais qu'après ta ta méditation journalière ou ta prière journalière, ça te rapproche de demander la volonté ? Tu sais comme ils disent dans la onzième étape : « Lui demanda seulement de connaître sa volonté et de te permettre de l'exécuter. » Est-ce que tu sens ça après avoir médité puis prier ?

[Jean-Marie] Ben, tu sais, ce que Éric disait tantôt, est-ce que tu pries pour toi, tu pries pour les autres. C'est que si je prie pour moi, j'essaie tout le temps de demander ce qui va m'arriver, ne me fais jamais douter que c'est pour le mieux.

[Robert] Est-ce que tu rentres tes projets là-dedans ? Admettons, tu as un projet télévisé qui s'en vient ?

[Jean-Marie] Ça m'est déjà arrivé puis souvent j'arrive avec une grande déception parce que le projet ne passe pas puis là après ça je me dis...

[Robert] Que je n'avais pas d'affaires à prier pour ça.

[Jean-Marie] Non, si je ne l'ai pas eu ou si ce projet-là il n'est pas passé.

[Robert] Donc ce n'était pas sa volonté.

[Jean-Marie] Exactement puis il y a mieux qui s'en vient.

[Éric L] Ou bien donc tu te fais des attentes peut-être ?

[Jean-Marie] Bah oui, c'est clair, je suis capable de m'en faire, moi des cinémas maison.

[Robert] Les scénarios, on est des spécialistes, on est des scénaristes spécialisés.

[Éric L] Les attentes pour un alcoolique/toxicomane quand ça n'arrive pas, ça peut nous amener à une rechute. Je vais parler pour moi.

[Jean-Marie] Ouais, mais tu sais, c'est pour ça que je ne veux pas tomber dans l'apitoiement puis je ne veux pas me dire : « Ah je n'aurais donc dû ne pas faire ça ou j'aimerais mieux avoir telle affaire. » En même temps je me dis que ce que j'ai, c'est

parce que je dois l'avoir, il y a une raison pour laquelle ça passe dans ma vie et si je ne l'ai pas.

[Robert] Puis même si tu ne connais pas la raison, ce n'est pas grave.

[Jean-Marie] Non, parce que de toute façon le gars qui a eu le rôle pour telle émission ou tel projet puis que ce n'est pas moi qui l'aie eu, il faut que j'apprenne à me réjouir pour lui.

[Robert] Il y a quelque chose à comprendre là-dedans, c'est ça.

[Jean-Marie] Peut-être, mais en même temps quand moi j'ai le job, j'ai passé l'audition à qui c'est à moi qu'on a confié.

[Robert] Il y en a trois, quatre qui ne l'ont pas eu.

[Jean-Marie] Ils ne l'ont pas eu. Too bad pour eux autres, je comprends comment ils se sentent. parce que moi le sentiment d'échec, de rejet ou de ne pas l'avoir eu.

[Robert] Tu as de l'empathie pour eux.

[Jean-Marie] Oui, donc moi quand je n'ai pas quelque chose, souvent c'est ce que je me dis. Autrement dit je suis dans mon auto puis je ne sais pas moi, je pense à mes lunettes, je les ai oubliés, là je retourne de bord, je revire puis elles ne sont plus là. Bon, ben je n'ai plus mes lunettes, c'est plate, mais le gars qui les a trouvés, probablement qu'il en a plus besoin que moi.

[Éric L] Pas juste ça, le fait que tu retournes chercher tes lunettes dans ta voiture, si tu n'étais pas retourné les chercher, peut-être que tu aurais fait un accident et peut-être que tu seras mort aujourd'hui.

[Jean-Marie] Exactement, il y a une magie.

[Éric L] Puis quand tu te réjouis pour l'autre personne, tu n'es pas dans ton égo.

[Jean-Marie] Non, non, non puis pas juste ça, ça, c'est l'antidote à l'apitoiement puis à la jalousie puis à l'envie parce que si le gars il a eu le job, moi je me dis qu'il en a plus besoin que moi. Et quand je me dis qu'il en a plus besoin que moi, je me réjouis pour lui, ça veut dire que moi mon plan de match il est ailleurs. Il faut que je sois ouvert à ce plan de match là que je ne comprends pas tout le temps. Et c'est ça l'espèce de foi, c'est de faire confiance à quelque chose que tu ne vois pas, que tu ne comprends pas, qui est plus grand que toi.

[Éric L] Puis il y a le lâcher-prise qu'on parlait tantôt.

[Jean-Marie] La foi c'est de croire en la lumière quand tu es dans la noirceur. C'est ça la foi.

[Robert] Oui, ce n'est pas quand tu es dans la lumière, que tout va bien, que la foi c'est le fun.

[Jean-Marie] Le gars qui a gagné la Coupe Stanley puis qui la tient au-dessus de ses bras, est-ce qu'il est dans le doute ? Bah non, il est dans la célébration, ça va bien. Mais le gars qui est sur le banc de l'équipe adverse, qui a perdu, lui là, lui il a un potentiel de grandir.

[Robert] Mais par contre quand elle recommence la saison suivante, les deux sont au même point. L'autre il veut rester champion puis l'autre veut redevenir champion pareil. Puis c'est là que ça joue, c'est là que ça joue dans la tête.

[Jean-Marie] Je pense que ça prend une belle âme de se réjouir du succès de quelqu'un d'autre quand toi tu es dans la déchéance. Comme toi tu es malade présentement, c'est tough, si tu étais capable de te réjouir de la santé des autres, c'est le fun en maudit. Ça montre que tu es capable de te prendre une distance par rapport à toi puis que tu n'es pas dans la phrase en anglais, comme disait notre ami Chiasson : « Poor me, poor me, another drink. » « Poor me » ça veut dire « pauvre de petit moi ». Ouais, donc ça, ça fait boire. Mais c'est ça, il ne faut pas tomber dans l'apitoiement.

[Éric L] C'est ça, je ne tombe pas dans la victimisation non plus. Premièrement, ce n'est pas bon pour moi ces choses-là puis en étant dans la méditation, dans la prière, je ne peux pas être victime puis j'aime bien ton expression, le canal ouvert. Quand le canal est ouvert, ça rentre tout seul.

[Robert] Mais comment tu fais pour l'ouvrir le canal ? C'est en méditant puis en priant.

[Éric L] Ben oui, c'est ça, à longueur de journée puis en parler avec des membres.

[Robert] Surtout pas d'attente sur les gestes que tu fais.

[Éric L] Mais tu disais tantôt que ça prend des efforts. Si je me lève tous les matins, je ne médite pas, je ne prie pas dans la journée ou je ne lis pas, je ne fais pas ce que j'ai à faire, là je vais tomber dans la victimisation : « Oh pauvre de moi. » Je ne fais pas l'effort ou bien je ne fais pas les actions pour être bien.

[Robert] Moi quand je suis revenu de l'Europe, de travailler là-bas comme pilote, je n'avais pas de job au Québec puis j'ai fait application d'une grosse compagnie et j'avais un très bon contact avec le vice-président, je me suis dit que je vais la jouer cool j'étais sûr de rentrer, je suis backé par le vice-président, mais je ne l'ai pas eu le job. C'est sûr que sur le coup j'étais déçu, mais je me suis dit que peut-être qu'il y a quelque chose de mieux qui va arriver. Puis crois-le ou ne le crois pas, trois mois plus tard j'ai été embauché par Air Transat. Si j'avais été embauché par cette compagnie-là, je ne rentrais pas à Air Transat, le 236 se passe pareil puis il y a peut-être 306 personnes de mortes aujourd'hui, tu vois. Donc c'est pour ça que je te dis quand quelque chose n'arrive pas, ce que tu désires qui va arriver, c'est pour ça qu'il faut que tu lui donnes ta volonté et ta vie.

[Jean-Marie] Ou tu sais quoi ? Le vol 236, il aurait peut-être eu lieu. Il y aurait peut-être eu un pilote qui aurait eu aussi la même chance que toi, la même audace, les mêmes calls, il aurait peut-être sauvé sauf que ce n'était pas à lui de vivre le héros, c'était toi. C'est toi qui devais vivre le héros national.

[Robert] Comme si qu'on est choisi quelque part.

[Jean-Marie] Exactement.

[Éric L] Comme toi Jean-Marie tu disais tantôt qu'il y a des projets que tu n'as pas, mais ça t'amène d'autres choses pareil. Tu en as un autre à côté qui va sortir, c'est ça parce qu'on ne peut pas... Regarde, moi je suis contracteur en peinture, c'est juste pour dire ça.

[Robert] Hey, pas de pub dans l'émission s'il vous plaît.

[Éric L] Je ne peux pas avoir tous les contrats.

[Jean-Marie] Bah non, on fait des soumissions.

[Éric L] Ben non, c'est ça donc j'ai les contrats qu'on a puis le reste ben c'est tout.

[Jean-Marie] Puis tu sais, le Dalaï-lama, il a dit une belle phrase : « De ne pas obtenir ce qu'on veut est bien souvent une bénédiction. » Donc au lieu de se plaindre de ne pas avoir ce qu'on veut.

[Robert] C'est un peu le résumé de la onzième étape, si tu ne confies pas ta volonté puis tu ne lui demandes pas la force de l'exécuter, c'est sûr et certain que tu n'arriveras pas à ce que tu es en train de parler aujourd'hui.

[Éric L] Il faut se satisfaire de ce qu'on a et non.

[Jean-Marie] Ben oui, il y a ça, mais on a le droit d'avoir des projets, on a le droit d'avoir des rêves, on a le droit de penser qu'on est peut-être le meilleur gars ou la meilleure fille pour faire tel job, c'est bien correct. Ça, c'est le bon dosage d'une estime et d'une confiance personnelles, c'est correct. Mais ça se peut que ça n'aille pas en accord avec ton plan de match à toi, mais il y a un plan de match qui est plus grand que toi. C'est à ça qu'il faut se ramener.

[Robert] Il faut que tu ramènes ta volonté à celui qui décide pour toi. Mais ça, c'est toute une question de croyance et de foi.

[Jean-Marie] Ben c'est pour ça que je me dis : « Aide-toi et le ciel t'aidera. Prends soin de toi. Fais du bien. »

[Robert] Ça, c'est des vieux adages qu'on entendait dans le temps, nos mères nous disaient : « Fie-toi à ton petit doigt. »

[Jean-Marie] Mais ça marche encore Robert.

[Robert] C'est sûr que ça marche, tu vois comme ma mère disait tout le temps : « La loi du moindre effort. » Mais la loi du moindre effort, c'est que tu n'as rien à faire puis tout va se passer comme c'est censé se passer pour toi. Mais pour nous autres, le problème, les alcooliques c'est que l'on force cet adage-là.

[Jean-Marie] Ou encore, juste avant de donner la parole à Éric, c'est que tu dis : « Ouais, mais là, je ne peux pas juste rester à la maison à ne rien faire puis attendre que le téléphone sonne. » « Non, mais tu as un téléphone à la maison ? » « Non. » « Bah tu es bien épais, branches ton téléphone. Si tu veux recevoir un appel, donne-toi au moins la chance d'avoir un appel d'un numéro de téléphone puis un téléphone à la maison. »

[Robert] Rends-toi disponible.

[Jean-Marie] Rends-toi disponible, lance à l'univers ouvre ton canal puis lance à l'univers qu'est-ce que tu veux.

[Robert] N'attends rien, ça va se passer.

[Jean-Marie] Exactement.

[Éric L] Ça, c'est comme mes épreuves, je vais parler pour moi, les épreuves moi comme tu le dis, j'ai un chemin de vie déjà tracé. Les épreuves arrivent puis tu entends souvent : « Oh, mon Dieu, il m'a donné... » Moi mon dieu ce n'est pas lui qui m'envoie les épreuves, moi il m'accompagne dans mes épreuves. Ça, c'est ma vision à moi, mais moi j'ai un chemin de vie, ça m'arrive, je demande à mon Dieu, je ne dis pas : « Hey, pourquoi tu m'envoies ça ? » Non, je lui demande de m'accompagner pour vivre, pour m'aider à vivre.

[Robert] Te rendre plus fort après l'épreuve.

[Éric L] Ce n'est pas mon Dieu parce que si c'est mon Dieu qui m'envoie ça, je vais changer de Dieu parce que moi mon Dieu est amour puis il veut que je sois bien dans la vie. Ben c'est ma vision à moi. Parce que tu entends souvent ça : « Ouais, mon Dieu, c'est à cause de mon Dieu, c'est telle affaire... » Non, non, moi j'ai un chemin de vie, tu l'as très bien expliqué Jean-Marie, j'ai un chemin de vie puis mon Dieu m'accompagne dans les épreuves.

[Robert] C'est ça et puis quand tu ne forces pas ton chemin de vie, c'est là que les bonnes choses arrivent.

[Éric L] Oui, puis c'est plus facile, c'est plus facile à accepter.

[Robert] Bon, mes amis, c'est pour vous dire que c'est terminé. On a déjà fini, c'est toujours pareil, tu te souviens quand on a fait notre balado ensemble.

[Jean-Marie] Ici même.

[Robert] Ici même, ça passe vite. C'est juste pour vous dire que ce balado est une production du Canal M, bien entendu. Je remercie bien entendu Jean-Marie, je te remercie encore une fois Éric. Nathalie Barrette à la recherche, Mario Tessier, notre grand manitou.

[Éric L] Mathieu.

[Jean-Marie] Mario. Mario c'est un humoriste, quoique Mathieu il est drôle aussi.

[Robert] Là, je le regarde rire donc il trouve ça comique. Gerlie Ormelet, cheffe du contenu numérique, bien entendu, Jean-Sébastien Laliberté chef de diffusion technique, Philippe Lapointe, notre grand patron directeur de Canal M. Et la

semaine prochaine ben on est rendu à notre dernière émission Éric et je vais lire la douzième étape qui va être le sujet de notre prochain balado : « Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous allons alors essayer de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie. » Là-dessus je vous remercie chers auditeurs, je vous remercie mes invités, on vous donne rendez-vous la semaine prochaine.